ほけんだより９月

令和８年９月９日
津南町立津南小学校
保健室

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか。つい、注意散漫になってけがが増えやすいときでもあります。

これからの時期、いろいろな行事も控えています。思い切り楽しむためにもけがや体調不良にならないように日常生活でも注意力を高めていきましょう。

Ⅱ期　身体測定の結果

健康の記録をお子さんに持たせますので、お子さんの成長を、共に喜ぶ機会としてください。

肥満度は、体のバランスをみる数値です。**＋２０％以上**のお子さんは、**食事やおやつの食べ方、運動量などを見直して**いただき、今の体重を減らすのでなく、**できる限り維持してほしい**と思います。子どもの時期は、身長が伸びますので、体重を維持していくことで、次第にバランスよい体に近づいていきます。また、**－２０％以上**のお子さんは、**食事の面で炭水化物やたんぱく質の量が足りているか**ご確認ください。

お子さんの発育等でご相談がありましたら、養護教諭（木島）までご連絡ください。

保護者の皆様へお知らせ

○Ⅱ期の身体測定の結果をお知らせします。４月からの成長をご確認ください。押印かサインの上、**９月１６日（水）**までに提出ください。
※挟んである用紙は抜かないでそのまま返却してください。

○マラソン大会の健康調査票を Home＆School で８月３１日に配信しました。ご確認いただき、アンケートの回答をお願いいたします。
回答締め切りは９月１０日（木）です。

焦りは熱い気持ちの裏返し

「夏休みは思ったより勉強が進まなかった」と焦っていませんか？　夏休み明けは周りが輝いて見え、自分だけ取り残されたと感じ、誰でも心が揺らぐものです。

でも、焦って無理な計画を立てる必要はありません。まずは「教科書を開いた」などの小さな一歩を自分で褒めてあげましょう。

焦るということは、それだけ「これから一生懸命やりたい、自分を良くしたい」と強く願っている証拠。その熱い気持ちを誇りに思いましょう。

疲れたら保健室へ、いつでも心を休めに来てくださいね。